

چاقی، با آسم در ارتباط است

18 اردیبهشت 1403

کارشناس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان با اشاره به نقش تغذیه در تشدید یا بهبود علائم آسم، گفت: کاهش مصرف سبزیجات و میوه‌ها و افزایش مصرف غذاهای فرآوری‌شده موجب افزایش شیوع آسم می‌شود.

سیده معصومه تقی‌زاده با اشاره به نقش تغذیه در پیشگیری و کنترل آسم اظهار کرد: داشتن رژیم غذایی سالم و مناسب، بخش مهمی در کنترل آسم است زیرا چاقی، یکی از معضلاتی است که با آسم در ارتباط است.

وی افزود: اگر میزان مصرف کالری از میزان سوخت آن بیشتر باشد، قطعا فرد اضافه وزن پیدا می‌کند. این حالت نه تنها برای سلامت فرد ضرر دارد بلکه علائم آسم را نیز تحریک می‌کند. افراد چاق، نشانه‌های شدیدتری از آسم دارند و داروهای بیشتری مصرف می‌کنند بنابراین بهتر است همیشه وزن متعادل باشد.

کارشناس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان گفت: کاهش مصرف سبزیجات و میوه‌ها و افزایش مصرف غذاهای فرآوری‌شده موجب افزایش شیوع آسم می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند افرادی که ویتامین C بتاکاروتن (پیش‌ساز ویتامین A) منیزیم و امگا ۳ بیشتری مصرف می‌کنند، کمتر در معرض آسم قرار دارند.

وی بیان کرد: همچنین افرادی که به میزان کافی میوه، و ویتامین‌های C و E و به طور کلی از آنتی اکسیدان‌ها را مصرف نمی‌کنند، اغلب دچار مشکلات ریوی می‌شوند. به نظر می‌رسد رژیم غذایی غنی از آنتی اکسیدان‌ها برای مثال دریافت بیشتر میوه‌ها، سبزی‌ها و روغن زیتون اثر محافظتی بر آسم دوران کودکی داشته باشد.

تقی‌زاده گفت: ماهی و غذاهای دریایی از منابع خوب امگا ۳ هستند و بهتر است سعی شود از مصرف اسیدهای چرب ترانس و روغن‌هایی که درصد زیادی امگا ۶ دارند، خودداری شود.

پیشنهادهای تغذیه‌ای برای بیماران مبتلا به آسم

وی با بیان اینکه اغلب افراد مبتلا به آسم، کمبود ویتامین D دارند، افزود: شیر، تخم مرغ و ماهی منابع خوب این ویتامین هستند ولی تابش مستقیم نور خورشید منبع اصلی این ویتامین است.

کارشناس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان گفت: برخی از افراد عدم تحمل به لاکتوز دارند که در واقع حساسیت محسوب نمی‌شود اما علائم آسم را تشدید می‌کند. برخی افراد نیز نسبت به تخم مرغ، شیر و یا ماهی حساسیت دارند. حتی مصرف بسیار کمی از این مواد غذایی، منجر به بروز واکنش‌های حساسیتی و تحریک آسم می‌شود. از آن جایی که آلرژی منجر به تشدید علائم آسم می‌شود،

اگر والدین احساس می‌کنند با مصرف هر غذایی تنگی نفس کودک تشدید می‌شود باید آن ماده غذایی را در برنامه غذایی کودک محدود کنند. انواع فلفل، زعفران، [کرفس](#)، انگور و خربزه برخی از این مواد غذایی هستند.



چه موادی علائم آسم را تشدید می‌کنند؟

وی عنوان کرد: سولفیت یکی از موادی است که به غذاها اضافه می‌شود تا به تازگی مواد غذایی کمک کند و از رشد کپک جلوگیری کند اما همین ماده می‌تواند منجر به تشدید علائم آسم در افراد مبتلا به این بیماری شود. سولفیت‌ها در برخی غذاها مانند میوه‌های خشک، میگو، آبمیوه‌های اسیدی، نوشابه‌های کولا و بسیاری از غذاهای فرآوری شده وجود دارند، بنابراین توجه به برچسب غذایی مواد غذایی اهمیت دارد.

تقی‌زاده عنوان کرد: درصد زیادی از افراد مبتلا به آسم، دچار اختلال ریفلاکس اسید معده هستند که موجب می‌شود آسم به راحتی کنترل نشود. کاهش وزن در این افراد، یکی از راه‌های رفع این اختلال و آسم است. پرهیز از مصرف غذاهای تند، کافئین، غذاهای اسیدی، شکلات، الکل و غذاهایی که موجب تشدید نشانه‌های ریفلاکس اسید معده می‌شود نیز از دیگر راهکارهای موثر در این زمینه است.

وی افزود: محدود کردن مصرف غذاهای پرچرب و کاهش حجم وعده غذایی نیز می‌تواند از ترشحات معده که موجب تشدید ریفلاکس می‌شود، جلوگیری کند.

کارشناس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان گفت: بیماران مبتلا به آسم از کورتون به صورت استنشاقی یا اشکال دیگر دارویی استفاده می‌کنند و بنابراین بیشتر در معرض [پوکی استخوان](#) هستند، لذا توصیه می‌شود لبنیات کم چرب را در برنامه غذایی خود داشته باشند و مصرف نمک و مواد غذایی غنی از نمک را محدود کنند.

وی بیان کرد: بیماران مبتلا به آسم همچنین باید مقدار کلسترول و چربی دریافتی رژیم خود را کاهش دهند. البته قبل از ایجاد هر گونه تغییر در عادات غذایی، حتما باید با کارشناسان تغذیه مشاوری شوند.